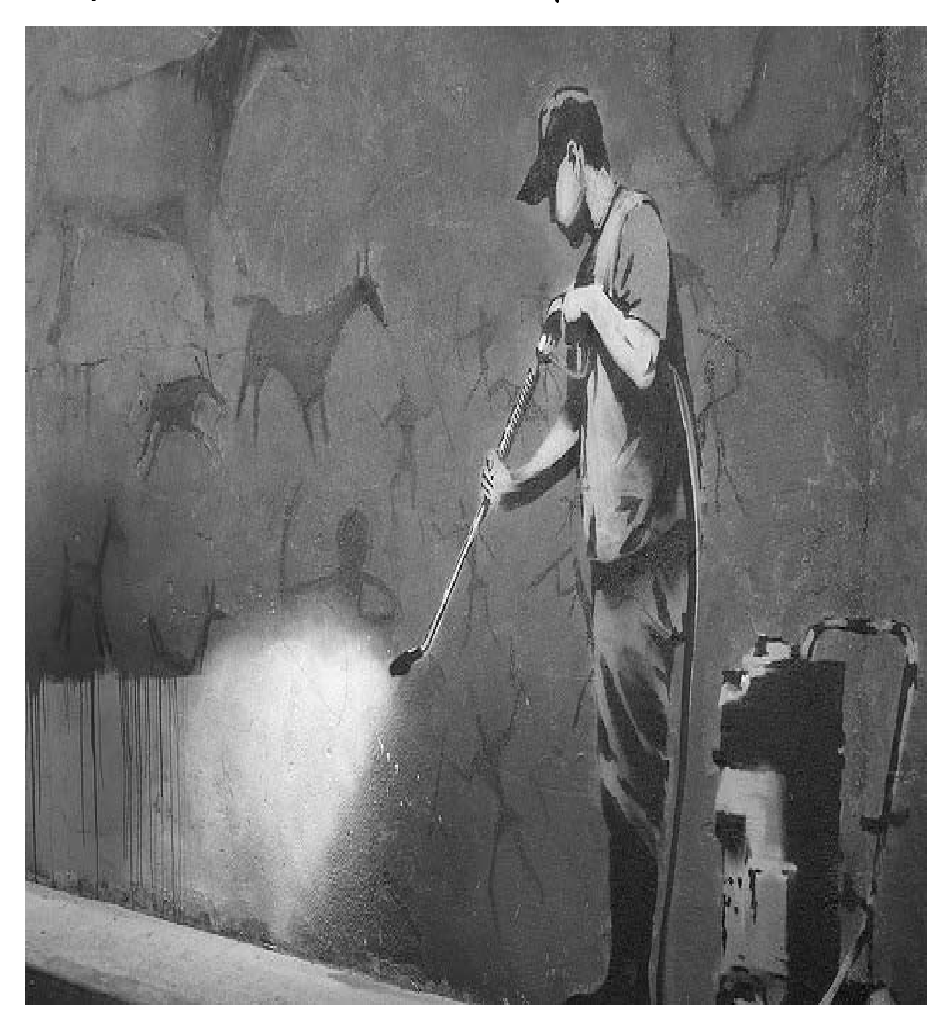
**Diffusion** *La Mauvaise Herbe*
Brochures anars disponibles
a la *Librairie L'Insoumise*
Montréal
Decembre 2010

LA MAUVAISE HERBE
HORS-SÉRIE #2 DÉCEMBRE 2010
CONTRIBUTION VOLONTAIRE

# Le mythe végétarien

SYNTHÈSE DU LIVRE *THE VEGETARIAN MYTH; FOOD, JUSTICE AND SUSTAINABILITY*, DE LIERRE KEITH

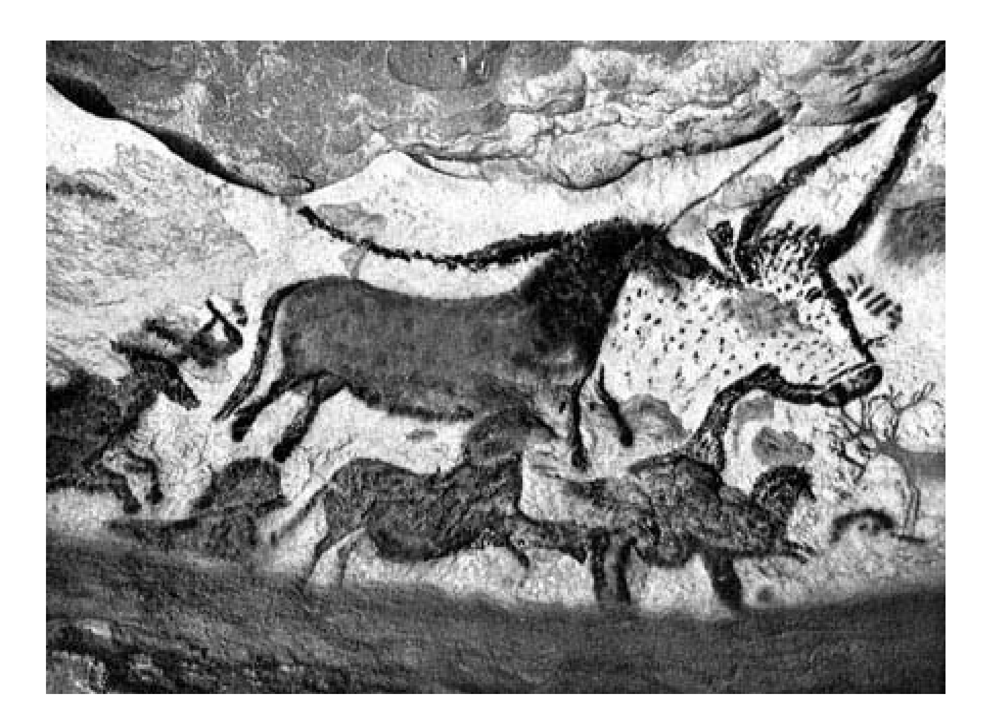


pétrole pour la faire venir à toi? Il est bien d'avoir comme éthique de voir l'animal avant de l'abattre et de la manger, mais avez-vous vu les bisons, les bighorns et les renards qui ont disparus des prairies avant de manger ton plat de grains? Tu peux détruire la forêt, ou manger du chevreuil. Le mythe final c'est que manger de la viande requière de la destruction, Manger de la viande, telle que pratiqué par les chasseurs-cueilleurs, ne nécessite pas de destruction, c'est l'élevage industriel et l'agriculture (grains) qui détruisent la biosphère (sol, rivières, marais, animaux, etc.). La destruction des vivaces (l'agriculture) a libéré autant de carbones dans l'atmosphère que l'industrialisation.

" Notre planète a besoin de nous. Elle a besoin que nous pensons comme des guérisseurs et que nous agissons comme des guerriers. Et si vous pensez que c'est une contradiction, enlevez-vous du chemin. "

*fin.*

Pour plus d'infos:
Weston A. Price Foundation http://www.westonaprice.org/
Eat Wild http://www.eatwild.com/
Jessica Prentice and Full Moon Feast http://www.wisefoodways.com/
Community Involved In Sustaining Agriculture http://www.buylocal-food.com



Ceci est une synthèse des arguments présentés dans le livre de Lierre Keith. Elle nous offre plus qu'une simple critique du régime alimentaire vegan (en déconstruisant les arguments utilisés par les vegans du point de vue moral, politique et nutritionnel), elle critique tout le système industriel de production d'aliments (des plantes et des animaux) et elle explore les liens entre le type d'alimentation et société, les impacts sur la biodiversité, les conditions de vie des civilisées et des non-civilisées, les ressources énergétiques, les intérêts corporatifs et l'évolution des politiques alimentaires. Enfin, je ne partage pas toutes les affirmations de l'auteure, ceci est donc plus précisément une sélection personnelle de certains arguments, lesquels, pour la plupart, je partageais déjà avant la lecture de ce livre. Comme l'auteure, je suis devenu vegan pour des raisons écolos, pour économiser (récup) et de santé. En m'informant, je me suis aperçu que l'agriculture n'est pas du tout écolo (épuisement des sols, destruction des rivières, des forêts, des marais). Et manger de la bouffe pas frais n'est pas très santé, j'étais de plus en plus fatigué. Un jour, dans l'objectif de me procurer moi-même des aliments frais, j'ai commencé à jardiner un gros jardin, puis j'ai compris concrètement la contradiction entre défendre les droits des animaux et la destruction des habitats des animaux à travers l'agriculture. En lisant sur le mode de vie primitif, la permaculture et l'agriculture en forêt, j'ai compris que manger de la viande (d'animaux sauvages et avec une éthique de respect) permet de préserver le milieu de vie naturel des animaux. Pendant des centaines de milliers d'années, nous avons pratiqué la cueillette, la chasse et la pêche sans détruire la base qui nous permet de vivre. En moins de 10 000 ans, la civilisation a pollué l'air, contaminé l'eau et détruit les couches de terre arable à travers le monde. L'objectif de cette synthèse est donc de vous présenter une réflexion et des arguments pertinents contre la civilisation à partir du livre de Lierre Keith. Tous ses arguments sont appuyés par plusieurs sources scientifiques faibles et crédibles, disponibles dans son livre. J'ai décidé volontairement de ne pas reproduire les références pour ne pas allonger le texte. Le but de ce texte est de stimuler la réflexion. Si vous voulez contre-argumenter de manière complète, lisez son livre et évaluer ses références par vous-même.

-------

Dans son introduction, elle nous dit pourquoi elle a écrit ce livre. Elle a été " vegan " pendant 20 ans, et elle souffre d'une rare maladie génétique, qui fut déclenchée précocement par son alimentation " vegan ".

La première erreur des vegans est d'assumer que l'élevage industriel, une pratique vieille d'à peine 50 ans, est le seul moyen d'élever des animaux. Leurs calculs de l'énergie utilisée, calories consommées, humains non-nour-

ris, sont tous basés sur les présomptions que les animaux se nourrissent de grains. Vous pouvez nourrir des grains aux animaux, mais ce n'est pas la diète désignée pour eux. Cela fait maximum 12 000 ans que les herbes annuelles ont été domestiquées, ce qui nous a donné les grains, les céréales. Pour la très grande majorité de l'histoire humaine, les ruminants n'ont pas été en compétition avec nous. Ils ont mangés ce que nous ne pouvions manger, de la cellulose, et ils l'ont transformé à ce que nous pouvions manger, des protéines et des lipides. Les grains vont augmenter drastiquement le taux de croissance des bœufs et de la production laitière. Cela les tue aussi. Le fragile équilibre bactérien présent dans les estomacs des vaches s'acidifiera et les bactéries (protéines pour les vaches) mourront. Et pas juste les vaches, les poules, les chèvres, les moutons, etc. le foie arrête de bien fonctionner, l'animal succombera, mais on le note pas, parce qu'ils sont tués pour notre consommation avant qu'ils crèvent.

L'agriculture est la chose la plus destructrice qu'ont commise les humains à la planète, et plus d'agriculture ne nous sauvera pas. L'agriculture ne conduit à la mort d'un animal, mais de l'entièreté des écosystèmes. La vie n'est pas possible sans la mort. Il n'y a pas que l'animal qui a été tué dans ton assiette, il y a tout ce qui a été tué pour produire ce qu'il y a dans ton assiette, ceux qui sont morts dans le processus. Combien de rivières ont été bloquées par des barrages et drainés pour l'agriculture, combien de prairies ont été labourées, combien de forêts ont été rasées, combien de couches de terre arable ont été transformés en poussière et décimés par le vent? Combien d'espèces sont menacées par l'agriculture? Où sont les animaux sauvages (bisons, loups, etc.) de notre continent?  Manger du soya ne les ramènera pas. 98% des prairies américaines ont disparu, transformées en monoculture de grains annuels. Au canada, 99% de la couche de terre arable a disparu à cause du labourage pour les grains annuels, accentuant le phénomène du réchauffement climatique.

L'ignorance des faits et la négation de cette destruction viennent du fait que nous sommes incapables de critiquer la civilisation elle-même, c'est tout notre mode de vie et les systèmes de domination qui doivent être examinés. La civilisation (réseaux complexes d'institutions et de systèmes de domination et de contrôle social) a seulement été possible avec l'agriculture. L'agriculture a amené l'esclavage, l'impérialisme, le militarisme et les classes sociales, la famine chronique et plusieurs maladies. De plus, les autres créatures partageant notre environnement, mais aussi tout le cycle naturel de la vie, ont subis de grosses pertes. Si nous voulons réellement un monde viable écologiquement, nous devons examiner les relations de pouvoir derrière le mythe fondamental de notre culture. Remettre en question ce mythe est

Ensuite, il y a ce que le tofu fait au cerveau. Ceux qui mangent du tofu au moins deux fois par semaine ont une accélération du vieillissement du cerveau, une habilité cognitive diminuée et ont deux fois plus de chance d'être cliniquement diagnostiqués de la maladie d'Alzheimer. Plus tu manges de tofu, plus tu as de problèmes cognitifs et d'atrophie du cerveau. Les isoflavones bloquent les tyrosines kinases, un enzyme nécessaire par l'hippocampe, la section du cerveau responsable de la mémoire et de l'apprentissage. Les phytoestrogènes baissent la concentration de protéines liées au calcium qui est nécessaire à la protection du cerveau contre les maladies neuro-dégénératives. La phytoestrogène genistein interfère au niveau du cerveau en réduisant la production de nouvelles cellules du cerveau et accélèrent la mort des cellules.

Les formules de laits pour bébés à base de soya contiennent 130 000 fois plus d'isoflavones que le lait maternel. C'est 4 à 11 fois plus que les adultes qui mangent beaucoup de produits à base de soya. Les formules à base de soya contiennent 38mg d'isoflavones par jour, une charge hormonale équivalente à 3 à 5 pilules contraceptives chaque jour. Les phytoestrogènes bloquent les récepteurs pour des hormones que nous avons vraiment de besoin, comme la testostérone, l'estrogène et la progestérone.

Manger des produits à base de soya, c'est manger un déchet industriel. Du soya contient 30% de lipides. On le cultivait pour son huile, pour faire de la peinture et de la colle. Extraire l'huile nous laisse avec beaucoup de protéines et la question que s'est posée l'agriculture industrielle a été que faire avec cela? En 1975, on a décidé de le vendre comme un aliment. Chaque année, United Soybean dépensent 80 million de $ dans le marketing.

### Pour sauver la planète

Le mythe végétarien c'est que tu peux créer de la justice pour les animaux, pour les pauvres et pour la terre si tu manges des céréales et des fèves. La solution des végétariens est un mythe basé sur l'ignorance. Combien d'animaux ont été exterminés par l'agriculture? Les sols denos continents ont été scalpés. Mais les végétariens ne voient pas ça, pourquoi? C'est parce qu'ils ne savent pas. Ils sont trop habitués à regarder l'asphalte, les monocultures, les banlieues, les plantes domestiquées. Ils n'ont jamais connu les anciennes forêts et les marais. Si " Meat is Murder ", les grains c'est l'holocauste. Dans le sol, il y a un million de vies dans une cuillère à soupe, et ils se protègent avec des vivaces. Est-ce que votre bouffe aide ou détruit le sol? Est-ce que ça utilise que de la pluie et du soleil, ou requiert-elle un sol fossile, du combustible fossile, de l'eau fossile, des marais drainés et des rivières endommagées? Peux-tu marcher jusqu'à où ta bouffe est produite ou as-tu besoin plus de

touche toutes les catégories d'âge, ce n'est pas surprenant.

" Le cancer, comme la folie, semble augmenter avec le progrès de la civilisation " *Stanislus Tanchou*, médecin français

Le corps médical, à toutes les époques, a noté une chose lorsque une population indigène change de régime alimentaire : une combinaison de diabète, de cancers et de maladies du cœur apparait où il n'y en avait pas auparavant et ce, en mangeant un régime de civilisé, basée sur des grains. En 1987, 1992 et 1999, des articles dans The New England Journal of Medecine ont confirmé que moins les femmes mangent de gras, plus elles ont de chance d'avoir le cancer du sein. 5% de calories de gras-saturés de plus diminuent de 9% les risques d'avoir le cancer du sein.

En Asie, le soya a été utilisé comme un engrais vert, parce qu'il pouvait fixer l'azote. Le soya contient tellement d'anti-nutriments, que c'est seulement comestible après beaucoup de transformation, plus que les autres grains. Contrairement au tempeh, le tofu n'est pas fermenté. Les moines mangeaient du tofu pour les aider avec leur vœu d'abstinence sexuelle : les phytoestrogènes du soya baissent les niveaux de testostérone, et donc la libido. Excepté en cas de famine, le tofu est utilisé comme condiment, consommé en petite dose, surtout dans du bouillon de poisson et non pas comme aliment principal. Le bouillon de poisson supporte la glande thyroïde. Le soya contient tellement de phytates que le trempage et la fermentation ne sont pas assez pour les éliminer. Et c'est pour cela qu'on le mange dans du bouillon de poisson, parce que celui-ci contient une grande dose de minéraux, ce qui neutralise l'effet des phytates.

En 1980, des chercheurs britanniques ont identifié les vegans dépendants du soya comme une population à risque d'être malade de la thyroïde. C'est depuis les années 50 que les chercheurs savent que les produits à base de soya causent des dommages à la glande thyroïde, spécialement chez les tout-petits.

Une autre conséquence sérieuse sur la santé est la rupture hormonale causée par les phytoestrogènes du soya. Celles-ci bloquent les récepteurs d'estrogènes dans le corps, bloquant l'estrogène ainsi que les autres hormones. Elles peuvent aussi bloquer la production même d'estrogène. 60 grammes de protéines de soya pris pendant 30 jours d'affilés produit des effets biologiques significatifs. 60 grammes de protéines de soya, c'est une tasse de lait soya. Une tasse contient 45mg d'isoflavones. Une tasse de tofu contient 56mg. Une demi-tasse de fèves de soya rôties contient 128 mg.

difficile pour la plus part d'entre nous parce que nous sommes dépendants de la civilisation et parce que nous sommes individuellement incapables de l'arrêter. Rien ne changera si nous n'attaquons pas collectivement ces réseaux hiérarchiques, ces systèmes de pouvoir.

Pour qu'un être puisse vivre, un autre doit mourir. Accepter cela, et nous pourrons trouver une différente manière de vivre. Les militants végétariens disent qu'une acre de terre peut nourrir 2 poules, tandis que les fermiers pour une agriculture durable nous ont prouvé qu'une acre peut nourrir 250 poules. Le militant Frances Moore Lappé dit que ça prend 12 à 16 livres de grains pour faire une livre de bœuf, tandis que les mêmes fermiers, comme Joel Salatin, nourrissent leurs vaches avec aucun grains, se nourrissant que sur des polycultures de vivaces, augmentant en plus la couche de terre arable d'année en année.

Les ruminants ont des estomacs multiples, agissant comme des valves de fermentation. Les bactéries mangent l'herbe, et l'animal mange les bactéries. Les humains n'ont pas un estomac de ruminant. Des dents à notre rectum, on est désigné pour manger de la viande. Nous n'avons aucun mécanisme pour digérer la cellulose. Les herbes vivaces ont besoin d'être coupé, les ruminants ont besoin de la cellulose, le même est vrai pour les proies et les prédateurs. Ce n'est donc pas une relation à voie unique, une domination ou une subordination. On ne s'exploite pas entre nous, nous faisons que prendre notre tour. Les humains ne sont pas au sommet de la pyramide, les bactéries nous boufferont, ce qui enrichira la terre et nourrira à son tour les plantes, etc.

Et enfin, elle écrit ce livre comme un avertissement. Un régime alimentaire végétarien faible en gras, spécialement le régime vegan, n'offrent pas suffisamment de nutriments pour la maintenance à long-terme du corps humain. Deux ans, et la plus part ont des séquelles graves. L'auteure, par exemple, a développé une maladie dégénérative des vertèbres. Ç'a pris six semaines de régime vegan pour qu'elle fasse de l'hypoglycémie. Trois mois après, ses menstruations ont arrêté. Elle est devenue épuisée et elle avait toujours froid. Sa peau est devenue si sèche qu'en hiver, cela l'empêchait de dormir. Puis, elle a développé une gastroparesis, et elle a passé 14 ans avec la présence constante d'une nausée. Il y a aussi les problèmes de dépression et d'anxiété, et sa diète fut un facteur contribuant à son déclenchement. La sérotonine est faite d'un acide aminé tryptophane et il n'existe aucune bonne source de tryptophane dans les plantes. De plus, sans gras saturés, les neurotransmetteurs ne sont pas capables de les transmettre. La dépression était due à un problème biochimique. On devient végétarien pour des raisons de justice, de compassion et de viabilité écologique, ces mêmes raisons vous

demandent maintenant de questionner les conséquences de votre diète végétarienne.



## Les végétariens moralistes

Les végétariens moraux, qui sont pour la plus part des partisans de la libération animale, ne comprennent pas le cycle de la vie naturel et utilise des arguments anthropocentriques (quelle ironie!) pour décider de ce qu'ils vont manger. Les végétariens se basent sur des croyances, pas sur des faits, ils veulent une vie, une existence physique, sans tuer, sans la mort. Les moralistes pensent qu'ils aident l'arbre en mangeant le fruit (et en ingérant les bébés de l'arbre) et en chiant les semences (s'ils arrivent à survivre), mais les arbres fruitiers comme on les connaît ne se reproduisent pas par les semences. Les semences d'un pommier donneront des pommes sauvages. Si ils sont contre le fait de tuer, comment comparer la mort de plusieurs centaines de bébés de plantes pour un seul repas vegan avec la mort d'une seule vache nourrie de foins pour une année entière? Parce que " je ne mange rien qui a une mère ou une face ", mais tout a une mère. Certains ont même des pères. Une face, parce qu'avoir une face le rend plus humain? Parce qu'ils nous ressemblent? Voilà l'argument anthropocentriste qui fait surface! On catégorisera les êtres vivants selon l'échiquier de ceux qui nous ressemblent le plus à ceux qui nous ressemblent le moins. Pourquoi l'humain est le standard qui mesurent qui vit et qui meurt?

Une cuillère à table de terre contient plus d'un million d'organismes vivants, qui mangent aussi. Un mètre carré de couche de terre arable peut contenir une centaine de différentes espèces d'animaux, comme 120 millions de nematodes, 100 000 de mites, 45 000 de springtails, 20 000 de vers enchytraeid et 10000 de mollusques. Toutes ces espèces vivent dans et entourent le humus, qui est une combinaison d'acide humique et de polysaccharides. Toutes ces espèces permettent de transformer la masse en carbone et minéraux. À cause d'eux, la vie est possible. Dans l'éthique vegan, la vie de nematodes et ils ne connaissent pas les maladies du cœur, les cancers et le diabète. Les noix, grains et tubercules sont tous trempés, germés et / ou fermentés pour se débarrasser des anti-nutriments (ex. phytates). Les plantes ne veulent pas être mangées, au lieu d'utiliser la locomotion pour s'enfuir, elles utilisent la chimie. Les phytates se collent aux minéraux dans les intestins, rendant ainsi les minéraux inaccessibles.

Les neurotransmetteurs de ton cerveau sont faits d'acides aminés. Le bonheur se ressent à travers les protéines. Le tryptophane est l'acide aminé précurseur de la sérotonine. La bouffe végétale contient beaucoup moins de tryptophane. Un cerveau en manque de protéines et de gras conduit les individus à adopter un comportement agressif, rigide, impulsif, avec des sauts d'humeur et un état de rage semi-constant. Sans une alimentation riche en protéines, ton cerveau ne peut pas non plus produire des endorphines. Un " hit " de sucre déclenchera un rush d'adrénaline, ce qui augmente temporairement le niveau d'endorphine. Un régime alimentaire faible en protéines de bonne qualité  entraine aussi un manque de sérotonine - une dépression -, à cause d'un simple manque de tryptophane. Il devrait y avoir plus de tryptophane dans la viande, les œufs et dans les produits laitiers, trois fois plus, mais ce n'est plus le cas depuis que les animaux sont nourries de grains, spécialement le maïs qui est faible en tryptophane. La chute du taux de tryptophane dans notre nourriture coïncide avec la montée des cas de dépression.

L'agriculture et le commerce de l'alimentation aux ÉU comptent pour 1 trillion de $ de ventes annuels, ce qui équivaut à 13% du PIB. La croissance du commerce de l'alimentation a coïncidé avec le changement du régime alimentaire américain. D'un régime basé sur une alimentation complète et locale, on est passé à un régime basé sur des aliments transformés provenant de partout. 40% des américains vivaient sur des fermes en 1900, comparativement à 2% aujourd'hui. Il y a 50 ans, des centaines de milliers de fermiers élevaient des poules. Aujourd'hui, c'est quelques corporations qui produisent quasiment toutes les poules. Les gens ont oublié que le poulet goûtait quelque chose. La bouffe industrielle, ce sont des immenses plantations de monoculture, fertilisées par du combustible fossile, et des unités d'animaux, confinés dans de petits espaces (enclos, cages) et nourris de maïs pas chers. Le maïs dans tes cornflakes ne coûte que 10% du prix de vente, tandis que la viande et les œufs coûtent de 50% à 60% du prix de vente. Ces grains pas chers sont la source d'énormes profits. Ce changement de régime alimentaire américain vers un régime comprenant plus de grains a été propulsé par des recommandations gouvernementales (1977 et 1984). Les américains mangent 60 livres plus de grains par année et 30 livres plus de sucres. Le diabète

mes des polyinsaturés est leur tendance à s'oxyder, i.e. rancir, lorsqu'ils sont exposés à l'air, à l'humidité ou à la chaleur, comme quand ils sont utilisés dans la cuisson. Ils ont des radicaux libres partout. Ils attaquent les membranes des cellules et les cellules sanguines, détruisant les séquences d'ADN. On appelle ça un cancer lorsque cela arrive dans un organe. Lorsque cela arrive dans les vaisseaux sanguins, ils endommagent les veines et le corps essaie de réparer les dégâts en envoyant du cholestérol pour " patcher " les lésions. Le cholestérol ne s'entasse pas pour aucune raison… Il est là parce que quelque chose ne va pas. Il est produit par le corps lorsque les artères sont irritées ou faibles. Blâmer le cholestérol pour les maladies cardio-vasculaires c'est comme blâmer les pompiers pour un feu. Que les dommages sont causés par les sucres et l'insuline ou par les acides gras polyinsaturés, c'est le cholestérol qui nous empêche de mourir.

Les polyinsaturés causent aussi des maladies auto-immunes et inflammatoires, comme l'arthrite, le Parkinson et l'Alzheimer. Les huiles végétales commercialisées contiennent beaucoup d'acides gras oméga-6 et presque pas d'oméga-3. L'oméga-6 crée des inflammations, une haute pression sanguine, une irritation des parois digestives, des fonctions immunes déprimées, une stérilité, une prolifération de cellules et des cancers. Il interfère aussi avec la synthèse des prostaglandines, des hormones présentes des les tissus d'animaux et dans les organes, et elles sont synthétisées à partir d'acides gras. Une insuffisance d'oméga-3 peut causer le cancer, la dépression, le diabète, l'arthrite, des allergies, l'asthme et la démence, et c'est aussi impliqué dans la haute pression sanguine, les crises cardiaques et les ACV. Ces acides gras étaient présents dans les œufs, les viandes et les produits laitiers, mais on en retrouve presque plus, parce que depuis l'élevage industriel des animaux, les animaux sont nourris uniquement de grains, ce qui change la composition du gras présent dans leur corps. Les grains sont faibles en oméga-3 et riche en oméga-6. Les poules qui mangent des insectes, de petits mammifères et des plantes vertes produisent des œufs avec une composition 1:1 en oméga-3 et 6. Celles mises en cages et nourries de grains ont un ratio 1:19 en oméga-3 et 6. Les vaches nourries de foins ont un ratio 1:1 et même parfois moins que ça, tandis que les vaches nourries de grains ont un ratio de 1:14.

40% des décès aux ÉU meurent de maladies cardio-vasculaires. Au même moment, la consommation de gras animal est passée de 83% à 62%, la consommation d'huiles végétales a explosé de 400%. Qui est le coupable? Le gras animal que nous avons toujours mangé ou les huiles fabriquées industriellement, utilisées jusqu'à récemment pour faire de la peinture? Le gras animal est surtout mangé cru dans les sociétés de chasseurs-cueilleurs todes et d'un champignon ne compte-t-elle pas? Parce qu'ils sont trop petits pour moi de les voir? Parce qu'ils sont de l'autre côté de la ligne Maginot intellectuel de nous et eux? N'est-ce pas hiérarchiser la vie selon un standard anthropocentriste? La terre n'est pas une chose, elle est un million de choses, et elles sont vivantes. Le processus de leur vie - manger, excréter, creuser, communiquer, échanger - c'est ce qui a permis de rendre le reste de la planète vivable. Pour que les plantes puissent pousser, il leur faut de l'azote (nitrogen en anglais). Il y a des plantes qui peuvent fixer l'azote dans la terre, mais elles ne peuvent pas fournir autant de nutriments que ce nous prélevons en pratiquant l'agriculture. La terre a besoin de fumier, d'os et de sang. À l'heure actuelle à travers le monde, c'est le combustible fossile qui fournit l'azote nécessaire pour faire pousser nos grains. Les fertilisants synthétiques est ce qui a créé la révolution verte, avec son 250% d'augmentation dans la production agricole. Le combustible fossile n'est pas une ressource durable. Éventuellement, on assiste à une baisse constante de la production agricole, les fertilisants synthétiques épuisent le sol. De plus, le pétrole et le gaz sont issus des dinosaures, c'est-à-dire des animaux avec des faces et des mères. Les plantes ont besoin d'être nourris, ils ont besoin d'azote et de minéraux, on doit remplacer ce que nous retirons de la terre. Le phosphore minéral existe en quantité limitée et pour l'extraire, le moudre et le transporter, on utilise des quantités importantes de combustibles fossiles. L'autre option est celle d'origine animale. Plusieurs fermiers possèdent des pigeons à cette fin. Les oiseaux de mers et les saumons nous en donnent, mais on a tendance à les empêcher d'aller déposer leurs œufs en haut des rivières, en construisant des barrages et des centrales hydroélectriques. En ce qui concerne le potassium, on le retrouve dans les cendres, les os, l'urine, le fumier, et quelques engrais verts. Encore une fois, le potassium d'origine animale est nécessaire pour redonner tout le potassium consommé par les plantes. Sans le calcium, les plantes arrêtent de grandir. Et d'où vient le calcium?

Nous ne sommes pas au sommet de la chaîne alimentaire. Il y a les charognards (scavengers),  les coyotes, les oiseaux charognards. Il y a les insectes, les larves, les bactéries. Les dégradeurs nourrissent les producteurs. Nous sommes juste une collation juteuse pour eux. La chaîne alimentaire n'est donc pas linaire, mais un cercle, et c'est ça le processus nécessaire à la vie. Arrêter la mort tuera la vie. Les plantes se nourrissent des animaux, incluant les humains. Ils ont besoin de nos excréments - azote, minéraux, microbes - et de nos corps et de nos os.

Actuellement dans le nord-est des ÉU, les chevreuils sont en train de manger tous les jeunes arbres. Dans cinquante ans, il n'y aura peut-être plus de forêts, et plus de chevreuils. Cela, parce que les colons européens ont chassé

les loups et les couguars. Sans les prédateurs, les chevreuils n'existeront plus. La prédation n'est pas une affaire politique ou morale, c'est une affaire de symbiose. La haute qualité de protéines et de lipides, spécialement présente dans la viande d'organe dense en nutriments, a fait en sorte que notre système digestif a diminué et que notre cerveau a grandi.

La civilisation, les cités, le mode de vie urbain, s'est développée avec l'agriculture et la santé de la population s'est détériorée par la suite. Une analyse approfondie des os et des excréments des premiers civilisés nous révèle la présence de malnutrition, d'ostéomyélite et de périostose (infections des os), de parasites intestinaux, d'infections au Treponema pertenue, de la syphilis, de la lèpre, de la tuberculose, de l'anémie, de rachitisme chez les enfants, d'ostéomalacie chez les adultes, d'une croissance retardée dans l'enfance, et de petite stature à l'âge adulte.

Il y aussi le type d'effort physique. La moyenne de travail pour un chasseur-cueilleur est de 17 heures par semaine. Chez les peuples agriculteurs, c'est du lever du soleil jusqu'à la tombée. Le citoyen américain moyen travaille 40h semaine, sans compter les heures pour les tâches domestiques (surtout le lot des femmes).

Les prairies d'origine ont disparu à 99,8%. Il y a juste du blé, du maïs et du soya. La faune est maintenant principalement composée de mulots et de lapins et des millions meurent après le passage de la machinerie agricole. N'oubliez pas d'ajouter ces morts dans le compte de ton assiette végétarienne. Une annonce d'hamburger de soya dit " tu peux regarder une vache dans les yeux ", peux-tu regarder un bison dans les yeux? Des centaines d'espèces indigènes ont disparus ou gravement réduits afin de nous permettre de nous nourrir de grains. Avec l'agriculture, la destruction a été tellement totale que nous ne pouvons pas voir comment le monde devrait ressembler, avec toutes ces forêts et ses marais.

Le humus, les espèces, les rivières. C'est ça qui est mort pour votre assiette vegan. L'agriculture mange des écosystèmes en entier. Une variété d'animaux intégrée dans une polyculture de vivaces va augmenter la fertilité du sol. Trop d'animaux d'une espèce peuvent le détruire. Labourer le sol l'épuisera. Dans une région sans précipitation adéquate, il faut irriguer les sols, drainant ainsi les rivières jusqu'à leur mort tout en salinisant les sols. Le travail nécessaire à l'agriculture (rendu flou à cause du pétrole) n'équivaut pas les nutriments ingérés par la suite. L'agriculture a aussi détruit des cultures humaines, les remplaçant par une seule culture, celle de l'esclavage, des classes sociales, du militarisme, de l'impérialisme, de la croissance exponentielle de la population, etc. Deux tiers de la planète ne peuvent pas suppor-

On en trouve de source végétale ainsi qu'animale. La vitamine K est essentielle pour la santé sanguine et des os. On en retrouve dans du foie et des végétaux en feuilles. Les vitamines A, D, B et K sont essentielles pour la santé humaine et elles ont besoin de gras saturés pour son transport et son absorption. La vitamine A et D sont spécialement liés aux gras saturés parce qu'elles sont présentes que dans les produits animaux. Les nouveau-nés et les enfants ont vraiment besoin de cholestérol et de gras saturés pour le développement de leur cerveau et de leur système nerveux. Le lait maternel est une riche source de cholestérol, ainsi que le lait de vache et de chèvre. Le lait de soya n'en contient pas. Il en va de la santé neurologique des enfants.

Les maladies cardiovasculaires montent en flèche, ainsi que les ventes de Lipitor. Toutes études rigoureuses (portant sur de vastes populations) innocentent le gras animal comme cause de ces maladies.

Un cholestérol bas signifie aussi un niveau bas de sérotonine, ce qui signifie dépression. Le cholestérol est essentiel pour les récepteurs de sérotonine du cerveau. Les personnes avec un régime alimentaire faible en gras ont deux fois plus de chance de mourir d'un suicide ou d'une mort violente. Des études cliniques indiquent aussi que les régimes alimentaires faibles en gras accroitraient la colère, la dépression et l'anxiété.

Le corps humain et le cerveau ont besoin de gras saturé et de cholestérol. Les acides gras polyinsaturés sont essentiels parce que notre corps ne peut pas en fabriquer, mais nous en avons de besoin qu'à de petite dose. En Amérique du Nord, la quantité consommée endommage notre corps et notre cerveau. Environ 4% des calories consommées devraient être de polyinsaturés, 1,5% d'oméga-3 et 2.5% d'oméga-6. Certains suggèrent même un ratio de 1:1. C'est la quantité que nous retrouvons dans les noix, les légumes verts et le gras animal. Notre consommation actuelle est loin de respecter cette règle, ce qui cause une panoplie de maladies dégénératives. Ceux qui respectent le régime alimentaire standard américain obtiennent 30% de leurs calories en polyinsaturés. Nous participons actuellement à une expérience scientifique malgré nous.

Une consommation riche en polyinsaturés contribue au développement de maladies telles que des cancers et des maladies du cœur, des dysfonctionnements du système immunitaire, des lésions au foie, aux organes reproducteurs et aux poumons, des désordres digestifs, des difficultés d'apprentissage, une croissance détériorée et un gain de poids. Un des grands problè-

cholestérol. Aucune étude sérieuse n'a prouvé de corrélation entre les niveaux de cholestérol, la consommation de lipides et la mortalité cardiovasculaire. En France, en Grèce, en Afrique de l'Est, en Suisse, dans les Îles du Pacifique, ces pays ont tous une consommation élevée de gras (lipides), mais un bas niveau de maladies du cœur. Les français mangent quatre fois et demi plus de beurre que les américains et ils ont moins de maladies cardiovasculaires.

Durant ces quinze dernières années, nous avons vu une réduction de la consommation de lipides de 25%. Dans la même période, le diabète de type 2 a augmenté par x10, les décès reliés aux maladies du cœur ont aussi augmenté. En fait, les maladies cardio-vasculaires ont augmenté, selon les diagnostics recueillis par le American Heart Association, de 25% depuis 1976. Les crises cardiaques augmentent, ainsi que les cancers.

Les acides gras sont des atomes de carbones liés ensemble, avec des atomes d'hydrogènes s'accrochant où ils peuvent. Un gras est saturé lorsque tous les ponts de carbones potentiels sont remplis d'un atome d'hydrogène. Il est stable, même à la température pièce et il ne rancit pas lorsqu'il est chauffé. On pense aux gras animal et au beurre. Un gras est monosaturé lorsqu'il manque deux atomes d'hydrogènes. C'est comme de l'huile d'olive et de l'huile d'arachide, il se solidifie lorsqu'il est réfrigéré. Un gras est polyinsaturé lorsqu'il manque quatre ou plus d'atomes d'hydrogènes. Ils sont toujours liquide et instable, il rancit vite et ne devrait jamais être chauffé (maïs, soya, etc.).

Certains d'entre nous peuvent synthétiser de longues chaînes d'acides gras à partir d'autres acides gras essentiels (polyinsaturé), mais certains ne peuvent pas. On les appelle les carnivores obligatoires et ils doivent les avoir en mangeant de la viande. C'est surtout le cas des gens ayant des ancêtres vivant sur des îles ou dans les régions côtières. Les vitamines A, D, E et K sont appelés gras-soluble. Elles peuvent seulement se faire transporter par le gras. Par exemple, la vraie vitamine A est seulement présente dans des aliments d'origine animale et nécessite du gras pour son absorption. La vitamine D régule l'absorption du calcium et la vitamine D commence sa vie comme un cholestérol. Toutes les sources ingérées de vitamine D sont des aliments d'origine animale : huile de foie de morue, d'autres foies d'animaux, jaune d'œuf, poissons gras et beurre. Le rachitisme est la maladie causée par une déficience en vitamine D; des os de jambes mous et déformés. Les enfants vegans sont spécialement touchés en Amérique du Nord. La vitamine E est nécessaire pour la reproduction et pour la santé cardiovasculaire.

ter la culture de grains annuels, c'est tout simplement trop humide, trop sec, trop chaud, trop froid, ou trop à pente. Il y a juste l'Europe du Nord et le Japon qui ont un climat approprié. 70% de l'eau provenant des rivières et des réserves souterraines sert à irriguer les terres pour produire le un tiers de l'alimentation mondiale. L'eau est aussi utilisée pour les centrales hydroélectriques et les travaux de teintures. Dans certains pays, 90% de l'eau est consommée par l'irrigation. Irriguer signifie aussi saliniser les terres. 25 millions d'acres de terre arable sont perdues à cause de la salinisation. Les grains annuels ont tellement soifs qu'ils boivent des rivières entières.

Ça fait un peu plus de 10 000 ans que ce processus de désertification se répète, que les agriculteurs repoussent les chasseurs-cueilleurs. Mais maintenant, c'est terminé, on n'a plus de chasseurs-cueilleurs, plus de terres arables, plus d'eau, plus d'espèces et plus de place dans notre atmosphère pour stocker le carbone qu'on ne cesse de brûler. Nous avons le choix, pas entre la vie et la mort, mais entre être un prédateur ou un destructeur, entre la bouffe que nous faisons aussi partie et de la bouffe que nous imposons à travers le monde. Les autres espèces et la flore sont traitées comme des objets, les couches de terre arable sont usées jusqu'à temps que ça devient de la poussière, les humains des autres communauté ne sont là que pour fabriquer nos cellulaires et autres gadgets, sous la supervision de nos armées, les femmes sont obligées d'être des ménagères et des productrices de futurs cheap labor. Enfin, la planète crève sous le règne de la civilisation, qu'attendons-nous pour passer à l'offensive? Qu'est-ce qui poussent dans notre région, une toute première  petite question qui pourrait sauver le monde.

Le mouvement des droits des animaux est de l'individualisme libéral appliquer aux animaux. C'est une réflexion des désirs et besoins humains, et non pas des désirs et besoins des animaux  eux-mêmes. Les animaux, eux, ils veulent chasser. Ils veulent la bouffe auquel ils ont été désignés pour. Les militants pour les droits des animaux finissent par avoir des problèmes avec la nature animale même des animaux parce qu'ils argumentent à partir d'une base philosophique de l'humanisme. Qu'ils arrêtent l'élevage industriel des animaux et la vivisection, les animaux en bénéficieront, mais s'ils imposent leur diète aux autres humains et aux autres espèces, ça sera un cauchemar pour la planète. L'idéologie leur empêche de voir les faits, les besoins du sol, la vérité sur le cycle du carbone et les exigences nutritionnelles du corps humain sont une réalité brute et physique que tu ne peux pas changer. Il y a la mort qui détruit la vie, et il y a la mort qui fait partie de la vie. Les militants pour les droits des animaux et le lobby pro-chasse (avec la figure centrale de Teddy Roosevelt) ont quelque chose en commun; ils veulent défendre un programme politique et éthique en se référant à la Nature avec un

grand N. Les militants pour les droits des animaux nient que la mort est la substance de la vie, le lobby pro-chasse nie tous les autres aspects de la nature : la mère ourse qui défend ses petits; lorsqu'une oie se blesse, deux oies l'accompagne jusqu'à temps qu'elle soit prêt à repartir; les plantes envoient des messages chimiques à travers leurs racines pour avertir les autres d'une agression, etc.

Il y a une seule éthique qui perçoit les relations comme étant symbiotiques, interdépendantes, celle des animistes. Une éthique animiste reconnait que tout être vivant est dépendant du reste, que la vie elle-même est une série de dépendances mutuelles. La vie et la mort est le même moment : pour que l'un puisse vivre, quelque d'autre doit mourir. C'est notre arrogance qui rend la mort en acte de domination, de la bouffe à de la torture. C'est notre ignorance qui nous empêche de voir les vrais coûts de nos repas. Une éthique végétarienne ne produira jamais de culture viable. Au-delà de la nature destructrice d'une diète agricole, toute tentative de nous enlever émotionnellement, physiquement et spirituellement du processus de la vie de la planète va résulter à une culture basée sur l'ignorance, la négation et, vu notre capacité à détruire, la domination. Au lieu d'être cruel et possessif, on peut tuer tout en remerciant, en restant humble. On peut accepter que tout être vivant mérite notre respect et que nous allons tous y passer. Enfin, nous pouvons accepter notre responsabilité d'être un membre respectueux de la communauté de la vie. Seul un changement total de notre culture pourra nous rendre là.

L'éthique végétarienne n'est qu'une variation d'un modèle mécaniciste. Elle étend notre morale, quelle soit humaniste ou religieuse, à quelques animaux qui nous ressemblent. Le reste du monde, ceux qui produisent de l'oxygène, du sol, de la pluie et de la biomasse, ne compte pas. Ils produisent la vie et ils sont la vie, mais elle n'est que matière morte pour les végétariens. Même sans le vouloir consciemment, ils détruisent la planète.



nous avons besoin pour métaboliser ces protéines et minéraux. En contraste, les grains sont essentiellement des glucides: les protéines qu'ils contiennent sont de basse qualité - manque d'acides aminés essentiels - et viennent envelopper d'une fibre indigeste. Les acides aminés essentiels, les éléments qui composent une protéine, ne peuvent pas être fabriqués par nous, ils ne peuvent qu'être ingérés. Les acides gras essentiels ne peuvent aussi qu'être ingérés, pas fabriqués. Et les glucides? Il n'existe pas de glucides nécessaires à notre survie, zéro. Les cellules de notre corps peuvent faire tous les sucres qu'il a de besoin. Notre cerveau a besoin de glucose, c'est pour cela que notre corps est capable d'en faire. Une alimentation riche en glucides provoque le diabète. Les maladies causées par un haut niveau d'insuline incluent : maladies du cœur, cholestérol élevé, triglycéride élevé, haute pression, problème de caillots dans le sang, cancer du colon (et d'autres cancers), diabète de type II, la goutte, apnée du sommeil, obésité, maladie de surcharge en fer, reflux gastroesophageal (brûlure sévère de l'estomac), maladie ulcère peptique et maladie des ovaires polycystique. Les maladies affectées directement par l'insuline sont la cause de la vaste majorité des décès et des incapacités aux États-Unis aujourd'hui : maladie du cœur, haute pression, diabète sont tous causés par les besoins pressants d'insuline que les grains et les sucres demandent. Et il y a très peu de différence entre un glucide complexe et un glucide simple, cela reste du sucre. Le glucose est fait d'une molécule simple. Le sucrose est fait de deux molécules. Les céréales, les fèves et les patates sont fait de trois molécules. Le système digestif finit par briser la longue chaine de molécules en de simples sucres et tous les molécules entrent dans la circulation sanguine. Les sucres sont capables de s'attacher aux protéines partout dans le corps et de commencer une réaction qui crée un dommage permanent aux cellules.

167 études ont été analysées sur le cholestérol et rien ne prouve que d'augmenter le cholestérol diététique affecte le cholestérol sanguin, ni aucun lien avec les maladies cardiovasculaires. Le cholestérol est nécessaire à toutes les cellules du corps. Le cholestérol est un stérol, pas un gras. Une des principales fonctions du foie est de faire du cholestérol. Un taux bas de cholestérol peut vous tuer, parce que le bas niveau augmente le taux de cancers, de crises hémorragiques, de maladies respiratoires et digestives et de morts subites.

Le cholestérol est la substance de base auquel le corps utilise pour se réparer. L'intégrité de la paroi intestinale dépend sur cela. Le cholestérol est un antioxydant, empêchant les radicaux libres d'endommager les organes. Et enfin, toutes vos hormones, incluant les hormones sexuelles, sont faites de

pesticides contre les insectes et les animaux. Notre système digestif utilise plusieurs enzymes pour décomposer et absorber la nourriture. Lorsque la nourriture s'agit de semences (céréales, légumineuses, patates), les semences résistent en bloquant ces enzymes. Les enzymes les plus communs que les grains essayent d'empêcher ce sont les protéases, qui digèrent les protéines. Les protéases incluent l'enzyme de l'estomac pepsine et les enzymes des intestins trypsine et chymotrypsine. Ils produisent aussi des inhibiteurs d'amidon, parce qu'ils interfèrent avec l'amylase, l'enzyme qui digère l'amidon.

Manger des grains cause trois problèmes. Le premier est qu'un régime alimentaire basé sur des grains va inclure trop d'amidons et de sucres, ce qui va surcharger les intestins. Le boyau va les faire suivre non-digérés au colon. Ces sucres vont créer une véritable panique de bactéries et cette fermentation surproductive de bactéries peut remonter le boyau, causant une réponse inflammatoire. Les dommages causés font passer des substances comme les lectines dans la circulation du sang. Ils peuvent aussi se coller aux intestins, altérant leur perméabilité et leur fonction. La lectine peut endommager la membrane des cellules des intestins, des artères, des organes ou des glands et peut initier une série d'événements immunes et auto-immunes provoquant la mort des cellules. La séquence de protéine dans certaines lectines est quasi-identique à des tissues dans le corps humains. La lectine dans le blé est fait de séquences d'amino acide qui imitent le cartilage des joints et les parois myélines qui couvrent nos nerfs. D'autres lectines sont quasi-identiques au mécanisme de filtration des reins, les cellules du pancréas qui produisent de l'insuline, la rétine, l'alignement de nos intestins. Une fois allumée, le système immunitaire ne s'éteint pas.

La sclérose multiple, une maladie auto-immune où le corps s'attaque aux parois des nerfs, est plus prévalent dans les cultures où le blé et le seigle se retrouvent dans l'alimentation régulière. L'arthrite rhumatoïde suit le blé et le maïs à travers le monde. La maladie céliaque est causée par les céréales et ceux qui souffrent de cette maladie sont sujets à d'autres maladies auto-immunes. Ils sont aussi 30 fois plus à risque de développer une schizophrénie. Enlever le gluten de son alimentation améliore la schizophrénie. Les désordres auto-immunes sont presque inexistants avant l'adoption de l'agriculture comme mode de vie. Ça c'est parce que ce sont les grains qui virent notre corps contre nous-mêmes. L'agriculture nous a dévorés comme elle a dévoré le monde.

La viande contient des protéines, des minéraux et des lipides, des lipides que

## Les végétariens politiques

Les animaux ont développé trois différentes manières de gérer les bactéries dans leur système digestif. Le premier modèle est celui du carnivore. Le système immunitaire de l'animal empêche les microbes dans le système digestif de manger l'animal lui-même. De l'acide antimicrobien est sécrété par l'estomac de l'animal, ce qui prévient les bactéries de manger la bouffe du carnivore. Ensuite, l'hôte utilise des enzymes digestifs pour réduire la bouffe en plus petites parties. Ce processus signifie une transition rapide à travers l'estomac et un passage plus lent à travers les intestins, où la bouffe est absorbée. Il y a donc une flore bactérienne plus importante dans l'intestin que dans l'estomac. Et c'est le système digestif que les humains possèdent.

Le deuxième modèle est celui des herbivores, ceux qui ingèrent de la cellulose. La cellulose n'est pas digeste par la plus part des animaux et tous les mammifères. La cellulose peut seulement être réduite par la fermentation microbienne. L'objectif de la digestion d'un ruminant est de garder la bouffe dans la vaste voûte de fermentation afin que les bactéries aient suffisamment de temps pour digérer la cellulose. Une vache remange 500 fois par jour, pour 8 heures, pour une approximation de 25 000 mastications. La vache sacrifie les protéines présentes dans le foin, laissant les microbes les manger. Au lieu, pour une meilleure qualité de protéine, la vache mange les protéines microbiennes. Elle nourrit les bactéries avec de l'herbe et ensuite elle mange les bactéries.

Le troisième modèle est une fusion des deux autres. L'animal hôte possède des enzymes qui réduisent la bouffe ingérée, et le résultat est absorbé avant la fermentation microbienne.

Vous ne pouvez pas pratiquer la photosynthèse, manger ceux qui peuvent. Vous ne pouvez pas digérer la cellulose, manger ceux qui peuvent. Les humains et les ruminants ne sont pas en compétition pour la même alimentation, et c'est là que les végétariens politiques n'ont pas bien compris la situation. Oui, l'élevage industriel donne des grains aux animaux, mais cela c'est la logique du capitalisme industriel qui dicte cette diète, non pas la nature.

Qu'est-ce qui se passe-t-il lorsqu'on donne des grains à des animaux pleins de bonnes bactéries désirant se nourrir de cellulose? Les estomacs des carnivores sont acides pour tuer les bactéries qui compétitionnent avec nous pour notre bouffe. Les estomacs de la vache est neutre, parce qu'elle veut encourager les bactéries, parce qu'elle dépend de celles-ci. Mais les grains rendent leurs estomacs acides, et elle tombe malade : l'embonpoint, l'acidose, etc. Jusqu'à 38% des vaches ont des abcès au foie au moment de leur

mort. Ce sont des maladies de la civilisation.

Ça prend 4,8 livres de grains pour faire une livre de bœuf. Oui, si les bœufs mangent des grains. Faire pousser ces grains nécessite la déforestation, le labourage des prairies, le drainage des milieux humides et la destruction du sol. C'est complètement fou de prendre ce grain, destructeur qu'il est, et le donner aux ruminants qui pourraient se nourrir dans les forêts, les prairies et les milieux humides qu'on a détruit, tout en contribuant à construire un sol et à aider à la diversité des espèces.

Selon le groupe Vegfarm, une ferme de 10 acres peut supporter 60 humains faisant pousser des fèves de soya, 24 humains faisant pousser du blé, 10 humains faisant pousser du maïs, et seulement 2 humains mangeant du bœuf. Mais ils ont oublié le fait que les premiers souffriront de malnutrition et de plusieurs différentes maladies graves et, éventuellement, crèveront. Leur chiffre sur la viande est basé sur des bœufs qui mangent des grains. Une ferme de 10 acres en polycultures de vivaces peut produire : 3000 œufs, 1000 poulets, 80 poules pour ragoûts, 2000 livres de bœuf, 2500 livres de porc, 100 dindes, 50 lapins. Sans oublier quelques centimètres de plus de terre arable. C'est ce que produit le Polyface Farm en Virginie. C'est 6 800 050 calories. Donc, ça peut soutenir neuf humains, ayant tous les nutriments nécessaires pour les maintenir en bonne santé, assez de protéines et de lipides. Et sans compter la viande provenant des organes et des os pour faire des bouillons, obtenant plus de lipides et des vitamines gras-soluble.

Manger selon un régime alimentaire vegan signifie que 2 tiers de la population devront dépendre du Mid-west américain, avec ses prairies dévastées. De plus, on dépendra du charbon ou du pétrole pour exporter ces grains à travers le monde. " Une livre de blé peut être produit avec 60 livres d'eau, tandis qu'une livre de viande nécessite 2 500 à 6 000 livres d'eau ". Encore une fois, si l'on nourrit les animaux de grains. Nourris de foins, ça revient à 122 livres d'eau pour une livre de viande (juste les muscles). La viande de bœuf contient presque deux fois plus de calories. Si on mesure le volume d'eau pour le nombre de calories, le blé et la viande s'équivaut. Mais la viande contient plus de nutriments, plus de protéines (21g vs 13,7g) et de lipides (8,55g vs 1,87g). Les protéines de la viande sont complètes (acides aminés) et plus faciles à assimiler que les protéines de basse qualité des grains et largement inaccessible à cause de la coquille indigeste fait de cellulose. En fait, pour rendre les grains plus digestes, il faut les rincer, tremper et bouillir, utilisant plus d'eau. Au niveau de l'utilisation de l'eau, la viande de foins a un meilleur score. Plus important encore, les vaches ne sont pas les ruminants les plus efficients au niveau de l'eau, pas comme les animaux qui sont évolués sur des écosystèmes spécifiques comme les

## Les végétariens nutritionnels

Avant de devenir humain, nous mangions des fruits, des feuilles et des insectes. Depuis que nous avons commencé à nous tenir le dos droit, nous avons mangé de la viande. Cela fait 4 millions d'années que nous mangeons de la viande. Avant les armes de chasse, les humains allaient manger les restes de chasse d'un prédateur; nous étions des charognards. Ensuite, ils ont développés des armes et ils ont commencé à chasser eux-mêmes les grands ruminants. Ça fait 15 000 générations de chasseurs. En mangeant de la viande, notre cerveau est devenu deux fois plus gros que celui d'un primate qui aurait notre taille. Il y a deux petites différences entre un humain et un loup : nos canines sont plus courtes, parce que nous avons commencé à utiliser le feu et des outils; l'autre différence est que notre intestin est plus long, bien que plus court que celui d'un mouton. C'est notre lointain héritage comme frugivore vivant sur des arbres. Et c'est ce qui fait de nous des omnivores. Chez les anthropologues, tous confirment que nous étions des chasseurs. Les humains ne tuent pas tous avec cruauté et sadisme. Les cultures humaines pratiquant la chasse comme mode de subsistance entourent celle-ci avec de la réciprocité, de l'humilité et de la gentillesse de base. On respecte ceux qui nous permettent de vivre et on s'assure que les populations autres se portent bien. L'art primitif montrent des animaux, joliment peint, non pas des représentations d'actes de cruauté et de sadisme. Les 84 dernières tribus de chasseurs-cueilleurs ont toutes un mode alimentaire composée de viande, volaille, poisson et feuilles, racines et fruits de plusieurs plantes. Nous, les civilisé, nous mangeons de la nourriture qui n'existait même pas il y a quelques milliers d'années : des annuels domestiqués, spécialement des grains (les céréales), et avec l'industrialisation, on peut dire des farines, sucres et huiles tous raffinés. 70% de nos calories diététiques viennent de là. Les maladies dégénératives et la croissance trop rapide des cellules aussi.

Avec l'agriculture vient les maladies des civilisés : arthrites, diabètes, hypertension, maladies du cœur, ACV, dépression, schizophrénie et cancer, ainsi que des dents croches, mauvaise vue, et une panoplie de maladies auto-immunes et conditions inflammatoires. Les grains n'existaient même pas pour la majorité de notre temps sur terre, ils n'étaient pas disponible qu'un mois sur douze, et la technologie nécessaire pour le rendre comestible n'étaient pas inventé jusqu'à la naissance de l'agriculture. Les grains doivent être décortiqués, rincés, trempés, et cuisinés. Vous ne pouvez pas manger du blé cru; vous aurez une gastroentérite si vous essayez. Ceci est vrai pour les céréales, les légumineuses et les patates (tubercules). Ils contiennent des toxines, des anti-nutriments, afin de prévenir que les animaux les mangent. Les plantes produisent des bloqueurs d'enzymes, qui agissent comme des

surplus parce qu'ils sont sédentaires; mettre en esclavage autant de personnes requièrent une armée pour les garder dans un état d'esclavage; le surplus produit a besoin d'une armée pour l'entreposage et la surveillance; et l'épuisement des sols (la destruction de la terre) nécessite une expansion impérialiste, ce qui nécessite une armée et un surplus pour la nourrir, i.e., plus d'agriculture. 10 000 ans de ce cycle de destruction, 10 000 ans de culture. Il nous reste qu'à détruire 10 000 ans de culture. La ville est un lieu où habite plus ou moins de manière permanente une densité assez élevée de population pour qu'elle requière une importation routinière de nourritures et d'autres nécessités. Comme l'affirme Derrick Jensen dans son livre Endgame: La civilisation ne sera jamais durable ou viable écologiquement. Pour que la nourriture soit importée dans les villes, l'agriculture et l'accumulation de surplus sont nécessaires.

La famine dans le monde n'est donc pas un problème politique de distribution, la pauvreté vient avec l'agriculture. Les sociétés civilisées, agricoles, ont toutes leur lot d'esclaves. Sans les esclaves, il ne peut pas y avoir d'accumulation de propriété, pas de providence pour le futur, pas de goût pour l'élégance et le confort. La servitude est la condition de la civilisation. Sans l'énergie provenant des combustibles fossiles, un américain moyen aura besoin de 120 esclaves pour maintenir son mode de vie.



bisons, les antilopes, les zèbres, les dromadaires, etc. Mais plus important encore, les animaux ne sont pas un ballon toujours en expansion, ils urinent et ils chient, redonnant plein de bons nutriments et des bactéries au sol qui en a tant de besoin. Enfin, on s'en fout des chiffres, parce que la culture des annuels épuise le sol et rien ne poussera si l'on continue. Les animaux se nourrissant de foin ne détruisent rien.

Que signifie " fixer l'azote ". Séparer l'azote puis les réunir sur des atomes d'hydrogène. Il y a des légumineuses qui fixent l'azote dans le sol, mais en fait, il y a plutôt des bactéries qui vivent une relation symbiotique avec les légumineuses, échangeant l'azote avec une goutte de sucre de la plante. Les industries de fertilisants peuvent " fixer " l'azote, utilisant beaucoup de chaleurs et de pression pour forcer l'azote et l'hydrogène ensemble. Une quantité énorme d'énergie est nécessaire pour produire la chaleur et la pression, et une quantité énorme de gaz, charbon ou pétrole est nécessaire pour produire de l'azote. Les fertilisants dépendent des combustibles fossiles du début à la fin. L'impact du procédé Haber-Bosch est énorme; 2 personnes sur 5 peuvent se nourrir jusqu'à cause de ce procédé. Haber travaillait pour les efforts de guerre de l'Allemagne durant la Première Guerre Mondiale. Le nitrogène (azote) fait de bonnes bombes. Haber a aussi inventé différents gaz poison, comme le Zyklon B (holocauste). Le mythe de la civilisation est que le progrès sert aux droits humains, à la santé humaine et à la culture humaine. Les terres arables ont fini par s'épuiser (ex. le Dust bowl aux États-Unis), et c'est là qu'est apparu la révolution verte (fertilisants synthétiques) et la mécanisation de l'agriculture. Mais avec la rareté des combustibles fossiles, donc une difficulté de produire autant de grains, quel est le futur qui nous attend?

À cause de ces engrais chimiques, les animaux n'étaient plus nécessaires sur les fermes; on peut faire pousser du maïs à grande quantité et densité, à un coût réduit, sur n'importe quel sol, à l'aide du pétrole. Ensuite, la montagne de grains (la surproduction) n'a pas eu d'autres choix que d'aller aux animaux, créant ainsi tout le système de l'élevage industriel. De 1963 à 1997, la production mondiale de grains a doublé. De 1961 à 1996, l'utilisation d'engrais chimique a augmenté de 645%. La pratique de labourage de la terre, de désherbage, d'empoisonnement des insectes et des mauvaises herbes a enlevé l'humidité du sol qui permet la vie. Parce que ce sol n'est plus capable de capter l'azote, les fermiers doivent mettre de plus en plus d'engrais chimiques. En 1940, une calorie de combustible fossile créait deux calories de nourriture. En 1974, le ratio était de 1:1. Aujourd'hui, ça prend de 4 à 10 calories de combustibles fossiles pour créer une calorie de bouffe. Une acre de maïs boit 50 gallons de pétrole. Les végétariens ne comprennent pas que les plantes doivent aussi manger, que le sol est vivant et a faim.

Depuis la révolution verte, les agriculteurs surproduisent, ce qui fait baisser les prix. Pour ne pas faire faillite, ils produisent encore plus. Faire pousser des grains n'est plus payant, alors le gouvernement a décidé de subventionner cette industrie et d'exporter les surplus de grains dans les autres pays, et les paysans d'ailleurs perdent leur terre (les corporations ne sont pas bien loin). À partir des années 70, le gouvernement subventionne les fermiers si le prix tombe trop bas. Avant, on enlevait les grains du marché lorsque les prix baissaient, maintenant, le marché est continuellement inondé. Ça prend un demi-gallon de pétrole pour faire un boisseau (13 litres). C'est ainsi que 5 billions de dollars de subventions, pour le maïs seulement, vont directement dans les poches de Cargill et de Monsanto. Six compagnies contrôlent 75% l'industrie des grains. Ils décident du prix et les fermiers doivent l'accepter. C'est ainsi que le maïs et le soya devient du bœuf, poulet et porc pas cher. Les grains sont des objets marchands, une commodité industrielle, pas le foin; ils sont entreposable, transportable, pourrissable, pareil que hier et demain. Le business des grains supporte tout le complexe industriel des États-Unis et son économie. L'élevage industriel n'est pas taxé, est exempté des lois de protection environnementale et bénéficie d'une propagande qui fait la promotion des animaux " nourris de grains ".

Maintenant, en ce qui concerne le foin, il n'est pas une commodité. On ne peut pas facilement l'entreposer, le transporter, le standardiser, l'échanger. C'est comme le rayon de soleil et la pluie, c'est une ressource locale et décentralisée. Il ne peut pas mener à une condensation du pouvoir. Les pousseux de foins n'ont pas besoin d'engrais, de pesticides, de pharmaceutiques et autant de pétrole. Ce n'est pas une industrie, ce sont réellement des fermiers, engagés dans un travail qui requiert des habilités, non pas un manuel d'instruction. Le foin nourrit les animaux, qui nous nourrissent à notre tour, on ne peut pas faire de la merde transformée (des marchandises) qui remplit nos supermarchés avec du foin, juste de la bouffe. Le foin est une ressource locale, tant écologique et qu'économique. Nourris de grains, un bœuf atteint le poids du marché entre 9 et 12 mois, au lieu de deux ans, un poulet devient adulte en six semaines au lieu de cinq mois, et une vache produit 20 000 litres de lait en un an au lieu de 4 500.

Cargill est la plus grande entreprise sur la planète. Cargill et Continental contrôle chacun 25% du marché de grains global. 5 compagnies se partagent 75% du maïs, 4 ont 80% du marché du soya. De plus, les ADN des grains appartiennent peu à peu à Monsanto, ConAgra et ADM. Ces corporations, ainsi que d'autres capitalistes, possèdent la majorité des produits vegans vendus sur le marché. Ce cycle de contrôle par les corporations, la surproduction et le dumping, amène directement à la destruction des économies locales de subsistance. Les pays qui étaient autonomes dans la production de riz se voient maintenant obliger d'importer du riz des pays riches parce que ça leur coûte moins cher. Ils n'ont pas de production subventionnée comme ici. La production de grains n'est donc pas une solution à la famine mondiale, elle est la cause.

La seule raison pourquoi 5 billions d'humains peuvent se nourrir c'est que nous avons déplacé un très grand nombre d'espèces et nous mangeons du combustible fossile. Nous vivons sur des acres créés par les combustibles fossiles, une fois le pétrole terminé, il n'y en aura plus. Les ressources naturelles sont limitées et on arrive à la fin des combustibles fossiles, si nous ne faisons rien, le crash sera épouvantable. Les questions à se poser ce n'est pas combien de personnes peut-on nourrir? Mais comment peut-on nous nourrir? Non pas qu'est-ce qui nourrit le plus de personnes? Mais plutôt qu'est-ce qui nourrit les personnes de manière durable? Quelle méthode de production d'aliments améliore la couche de terre arable en utilisant les rayons de soleil et de la pluie, cela déterminera combien d'humains que la planète peut supporter.

Lorsqu'une forêt est rasée à des fins d'agriculture, la perte en biodiversité est traduite par plus de nourritures pour les humains. Le sol s'épuise immédiatement, mais on ne le notera pas avant quelques années. Lorsque le sol sera complètement ruiné, ce qui est le résultat de tous les sols des peuples agriculteurs, il ne s'en remettra pas avant plusieurs décennies. Pendant que le sol s'érodera, l'agriculture supportera une croissance de la population. L'agriculture et la croissance de la population se fait par la contrainte, c'est-à-dire par des pressions exercées sur les femmes par la religion et le patriarcat. Les sociétés agricoles, et seulement les sociétés agricoles, développent des civilisations, des hiérarchies centralisées de contrôle. Ce processus est universel. C'est arrivé partout où l'agriculture s'est développée, et la raison est le surplus de nourritures. Le surplus doit être entreposé, ce qui requière des technologies et des matériaux pour construire l'entreposage, des gardiens pour surveiller la place et une organisation hiérarchiques pour centraliser l'entreposage et pour décider comment il sera distribué. Il met les conditions objectives pour le développement du pouvoir au niveau local et la militarisation de la société afin d'éviter le vol du surplus par les groupes avoisinants, ce qui élèvent l'intensité des guerres. Avec l'agriculture, le pouvoir se concentre dans moins en moins de mains. Ceux qui contrôlent le surplus contrôlent le groupe. Et la liberté personnelle recule. L'agriculture a plus à voir avec l'accumulation de la richesse qu'avec la nourriture. Dans les années 1800, 80% de la population était des esclaves ou des serfs. L'agriculture nécessite un travail d'esclave : les agriculteurs ont besoin d'un